



「リハ日和」

リハビリデイ結
you

〒636-0202 磯城郡川西町結崎 589-6

☎ 0745-43-9096

株式会社 CASADELSOLE

代表 片山 敦子

「こむらがえりとは？」

まず、「こむら・こぶら」とは「腓」と書き、ふくらはぎに起こる筋痙攣の総称です。

就寝中に起こるものは歩行中や運動中に起こるものとは異なり、血行とは無関係で筋肉の受動的な刺激によって起こるとされています。

眠っている間に布団や毛布などに引っかかって足首が伸び、足先が下を向くためふくらはぎと足の裏の筋肉が収縮させられるために起こると説明されており、伸筋群の運動や体操によって予防の効果があるとされています。特に腓腹筋に起こりやすいですが、他にも指・首・肩 等にも起こる場合があります。

足の裏がつる・足の指がつる原因の多くは「ミネラル不足による筋肉の異常収縮」です。

これからの季節、エアコンや電気毛布などで知らないうちに乾燥することで失われたミネラル分の不足によってふくらはぎをはじめ、全身の筋肉でも起こりえます。その際はストレッチ等の応急処置が必要です。

足がつるのは睡眠中、朝方、寝床の中で何気なく伸びをした時に起こる事が多いようです。

後、睡眠中だけでなく遊泳時にも多いです。それは足が地についていないので、時間の経過とともに骨盤の緩みが生じるからです。骨盤の緩みが生じると足の筋肉は持続的に引き伸ばされることとなります。この状態に対してふくらはぎの筋肉が本来の長さに復帰しようと急激に縮んだ瞬間こむら返りが起こる場合もあります。

骨盤の緩みが生じた場合で寝ている時に起こった時は寝た姿勢のまま足の裏で壁や床を強く押してみると、筋肉は引き伸ばされた状態から解放されるため、こむら返りは消失します。こむら返りが頻繁に起こる人を調べると、骨盤のゆがみが確認できるそうです。

骨盤を適度に閉める治療、運動を行うと改善効果があります。

この運動に関しましては、個別にお応えさせていただきますのでお声かけください。



見学・体験随時受け付けております。お気軽にご相談ください。

お問い合わせ : 0745-43-9096 担当 片山

リハビリデイ結 ホームページ rihadei-you.com

リハビリデイ結でも検索してみてください。